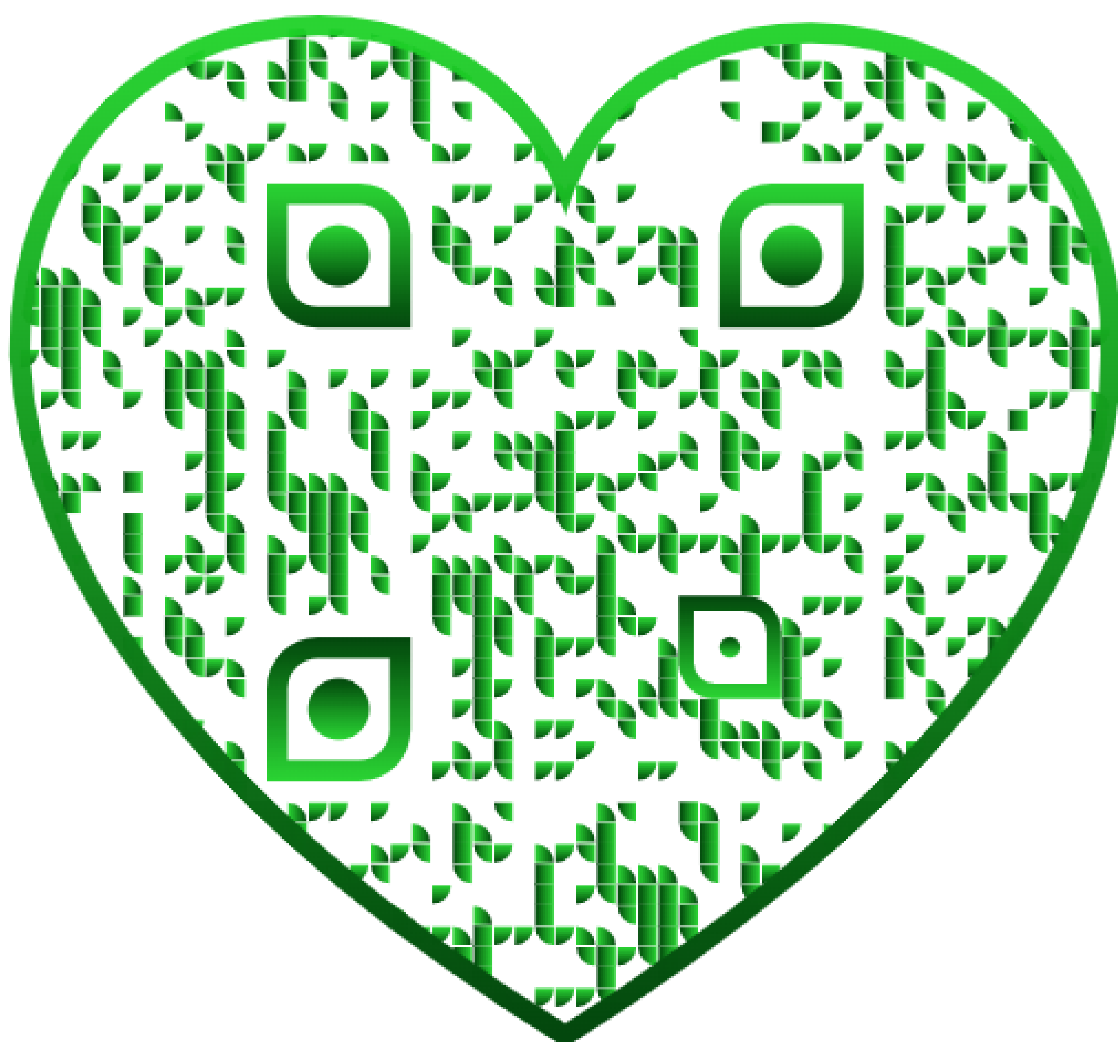
DE BEM COM A VIDA



Deborah Norville

De BEM com a VIDA

O poder da **gratidão** para alcançar a **felicidade**

Tradução de
Bárbara Coutinho e Leonardo Cury



Thomas Nelson Brasil

Rio de Janeiro
2008

Título original: *Thank you power*

Copyright © 2007 por Deborah Norville
Edição original por Thomas Nelson, Inc. Todos os direitos reservados.
Copyright da tradução © Thomas Nelson Brasil, 2008.

Supervisão Editorial
Nataniel dos Santos Gomes
Assistente Editorial
Clarisse de Athayde Costa Cintra
Tradução
Barbara Coutinho e Leonardo Barroso
Capa
Valter Botosso Jr.
Copidesque
Marcelo Barbão
Revisão
Margarida Seltmann
Cristina Loureiro de Sá
Joanna Barrão Ferreira
Projeto gráfico e diagramação
Julio Fado

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

N779p

Norville, Deborah
De bem com a vida: o poder da gratidão para alcançar a felicidade/Deborah Norville; [tradução Bárbara Coutinho e Leonardo Barroso]. - Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2008.

Tradução de: Thank you power
Inclui bibliografia
ISBN 978-85-6030-392-2

1. Gratidão. I. Título.

08-0767. CDD: 179.9
CDU: 179.9

Todos os direitos reservados à Thomas Nelson Brasil
Rua Nova Jerusalém, 345 — Bonsucesso
Rio de Janeiro — RJ — CEP 21402-325
Tel.: (21) 3882-8200 — Fax: (21) 3882-8212 / 3882-8313
www.thomasnelson.com.br

Para Mamãe e Papai,
os primeiros que me ensinaram a dizer obrigado
e
para Niki, Kyle, Mikaela e Karl,
que me dão razão para dizê-lo todos os dias.
Obrigada.



Se você gosta de se sentir frustrado regularmente, se prefere ver a vida simplesmente como uma série de dias, um atrás do outro, até morrer, então, por favor, não gaste nem seu tempo nem seu dinheiro neste livro.

Mas... se você procura usar o seu poder pessoal para saborear a vida, aproveitar o momento e, sem nenhum esforço, lidar com os desafios que inevitavelmente aparecerão... continue lendo.

Você dirá: "Obrigado",
e
a sua vida nunca mais será a mesma.



Sumário

		Introdução	9
um	◆	O poder da *gratidão*	23
dois	◆	Olá, *obrigado*, meu velho amigo	39
três	◆	Não esquente com as pequenas coisas — preste atenção nelas!	57
quatro	◆	Dê ênfase ao que é positivo	71
cinco	◆	Agradeça pelas coisas ruins — enalteça seus problemas	83
seis	◆	Pare de ficar olhando o espelho — em vez disso, olhe pela janela	95
sete	◆	Seu jardim secreto	113
oito	◆	Cresça onde você estiver plantado	119
nove	◆	Qual é o seu slogan?	132
dez	◆	Uma mensagem especial para as pessoas de fé	138
		Apêndice	141
		Agradecimentos	143
		Sobre a autora	145
		Notas	147

Introdução

Este livro nasceu do bom senso. Não que eu alegue tê-lo mais do que qualquer outra pessoa. Mas me pareceu simplesmente bom senso — um palpite, na verdade — que, se você quiser ser feliz, deve se concentrar no que você *tem* — e não no que *não tem*. Os benefícios de fazer simplesmente isso parecem as alegações de algum comercial bom-demais-para-ser-verdade:

- Você será mais otimista.
- Fará mais exercícios.
- Pensará de forma mais criativa.
- Vai se recuperar mais rápido depois da adversidade.
- Você se sentirá menos intimidado pelos desafios.
- Terá uma reação mais rápida do seu sistema imunológico.
- Ficará mais alerta e interessado.
- Será mais aventureiro.
- Viverá mais.
- Ajudará mais os outros.
- As pessoas gostarão mais de você.
- Você será mais tolerante.
- Será um chefe ou membro de equipe melhor.
- Irá melhor em uma prova.

Esses resultados, mostrados nas melhores revistas de psicologia do país, são as descobertas de alguns dos pesquisadores mais importantes em um novo campo chamado *psicologia positiva*. Há quase dois anos, venho absorvendo essa literatura científica, tentando descobrir se meu palpite tinha alguma base em fatos. E como tinha!

O homem vem buscando a felicidade desde o princípio. É um dos nossos *direitos inalienáveis*, certo? Bem ali na Declaração de Independência dos EUA, imediatamente depois de *vida* e *liberdade*. Só Deus sabe há quanto tempo a buscamos: da primeira mordida de Eva na maçã à busca dos conquistadores pelo tesouro e a procura de hoje em dia por companhia, o objetivo da maioria das empreitadas do homem tem sido a satisfação.

Em Wall Street, as pessoas de terno correm desesperadamente atrás de dinheiro e poder. Os consultórios dos cirurgiões plásticos em Park Avenue (e em muitos outros lugares dos EUA) estão lotados de senhoras, todas esperando a última poção ou procedimento que as deixará com uma aparência mais jovem e, logo, feliz. Um adolescente corre para marcar um gol e ganhar o troféu de melhor jogador. Mas troféus enferrujam; uma outra pessoa sempre terá uma conta bancária mais gorda; e como os poetas disseram há muito tempo, a beleza desaparece. Aqui estamos, mais de duzentos anos depois de começar a busca norte-americana pela felicidade, ainda buscando-a, nos perguntando qual é o segredo para encontrá-la.

E se — como em *O Mago de Oz*, quando Dorothy aprendeu que sempre tivera o poder para voltar para casa no Kansas — o segredo para a felicidade duradoura estivesse dentro de cada um de nós? E se uma sensação duradoura de completude, de contentamento, fosse possível — simplesmente mudando a lente através da qual enxergamos nossa vida diária? Nada dramático, nada doloroso — sem gastar calorias: só uma alteração consciente da maneira como vemos nosso próprio cantinho no mundo.

Aqui vai a boa notícia: você tem esse poder agora mesmo. Não importa sua idade, religião, situação financeira ou qualquer outra classificação

que a sociedade possa inventar, você tem *dentro de você* as ferramentas que lhe permitirão viver a vida de satisfação, segurança e otimismo que tanto quer. Esse poder começa com uma palavra: *obrigado*.

Quando eu era pequena, meus pais constantemente me diziam: "Debbie, diga *obrigada.*" Os seus provavelmente diziam o mesmo; agora, como mãe, faço a mesma coisa — constantemente lembrando os *meus* filhos que devem ser educados. Quero que eles digam "obrigado" e "não, você primeiro" e que ajam como crianças bem criadas e de bons modos. É o que se faz em uma sociedade civilizada.

Mas a sociedade hoje em dia parece descivilizada. Em todo lugar se vê a sensação de que as pessoas têm direito a tudo, da criança que espera um A em seu boletim, sem os resultados dos testes para garanti-lo, ao funcionário do escritório que quer uma promoção apesar do fraco desempenho. Os bons modos são vistos como uma relíquia da antiguidade. Quem não se incomoda com o barulhento falando no celular no trem nem fica chocado quando o convidado se esquece de dizer obrigado?

Não é que não tenhamos muitos motivos para sermos gratos. Os norte-americanos gozam de um padrão de vida sem precedentes: nos últimos cinqüenta anos, a família média comprou mais carros sofisticados, melhores casas e mais coisas do que antes na história. No entanto, ter mais não significa ser mais feliz. O número de norte-americanos que dizem que são "muito felizes" caiu um pouco, de 35 para 30%,[1] apesar de todas as aquisições que estamos fazendo.

Os norte-americanos, em média, *têm* mais dinheiro do que tinham cinqüenta anos atrás, mas depois de atingir a estabilidade financeira, *mais* dinheiro não significa mais felicidade. De acordo com um relatório na revista *Money*, se você ganha $50.000 por ano, a probabilidade de dizer que é muito feliz é duas vezes maior do que alguém que ganha menos de $20.000. Mas de $50.000 a $90.000, não há virtualmente nenhum aumento no nível de felicidade. Quarenta e dois por cento dos que ganham entre

$50.000 e $89.999 dizem que são muito felizes, enquanto 43% daqueles que ganham mais de $90.000 também se classificam como muito felizes.[2] As taxas de divórcio, suicídio e depressão, no entanto, aumentam. Será que existe uma ligação?

Eu coleciono citações e muitas vezes pergunto às pessoas se elas têm uma ou duas frases com um significado especial. Steve Forbes, descendente da família dona da revista *Forbes*, me disse que a sua citação favorita é a que aparece na página editorial da publicação de sua família:

Use tudo o que você possui para adquirir entendimento.
Provérbios 4:7

Adquirir entendimento. Como é interessante que um homem por trás de uma revista focada em acumulação de riquezas está realmente tentando entender nosso mundo. Acho que foi isso que me empurrou para a carreira que escolhi.

Como repórter de televisão há quase três décadas, tenho compartilhado as histórias de norte-americanos comuns, tentando entender as situações em que os sujeitos das minhas histórias se encontravam. Nem sempre é fácil. A mãe da vítima de acidente com danos cerebrais. A família do adolescente morto por um motorista bêbado. A mulher que luta contra uma doença que ameaça sua vida. Mas sempre fiquei surpresa como certas pessoas, mesmo enfrentando obstáculos imensos e situações difíceis, conseguem seguir adiante com um sorriso no rosto e uma visão otimista.

Como repórter, você procura a anomalia: o fato que parece um pouco diferente, a história que simplesmente não se encaixa. E não fazia sentido, para mim, que, repetidas vezes, pessoas nas piores situações imagináveis pareciam implacavelmente otimistas. Elas procuravam por um dia melhor e o esperavam com toda a certeza.

Como era possível? Em cada exemplo, sempre encontrava a mesma resposta: eles eram gratos. Em cada uma de suas situações por vezes devastadoras, tinham encontrado algo pelo qual podiam ser gratos, porque ser grato era um hábito antigo.

Aquelas repreensões "Debbie, diga *obrigada*" da minha mãe e meu pai ressoaram em minha memória. Mamãe sempre era *extremamente* boa comigo quando eu lhe entregava minhas notas de agradecimento de aniversário para postar no correio. "Boa menina," ela dizia enquanto acariciava meu cabelo. Eu me deliciava com os elogios, sabendo que estaria nas boas graças dela o resto do dia. Era bom estar bem com ela. Quando criança, nós brigávamos muito, então eu valorizava esses dias bons.

Francamente, dizer obrigado, tanto mental quanto verbalmente, é provavelmente uma maneira melhor de viver a vida do que resmungar como um velho rabugento (embora eu tenha vários *desses* dias também!). Todos nós ouvimos isso quando éramos menores: "Você consegue pegar mais moscas com mel do que com vinagre." Mas não era só isso que *os outros* valorizavam quando eu dizia obrigada. Eu era diferente. Eu era melhor. Simplesmente sempre parecia me sentir *mais feliz* nesses dias quando realmente fazia questão de saborear o aroma do carrinho do vendedor de café quando passava por ele ou quando notava como as flores do jardim eram lindas.

É claro, você precisa *ver* as flores primeiro.

A maior parte de nós passa os dias correndo, praticamente alheios ao que se sucede à nossa volta. Pense em sua ida diária para o trabalho. Se você é o norte-americano médio, gasta 24 minutos e 18 segundos para chegar ao trabalho. Dobre sua viagem e você gastou quase uma hora ou mais a cada dia no trânsito. Eu não conheço nenhum norte-americano médio, acho, porque todo mundo que *eu* conheço gasta muito mais tempo do que isso. Antes de me mudar, minha viagem ao trabalho era de uma hora e meia só de ida. Minha irmã passa trinta minutos no carro só para levar as crianças para a escola, e depois faz a volta e vai para *o outro* lado para ir trabalhar.

Rápido — dez minutos em sua ida diária ao trabalho, o que você vê pela janela? Vamos. Você passa por esse ponto todo dia! Não é que você não esteja ciente das lojas e casas ao longo da sua rota. Você apenas não as nota. Talvez devesse.

O bom senso estava me dizendo que um aspecto sobre sentir-se bem quanto à vida era *notar* certas coisas — e reconhecer as coisas boas. Para a cética que existe em mim, esse *a-cen-tu-ar o positivo* parecia mais um bordão de algum Dr. Sinta-se-bem da televisão do que um padrão de vida significativo para uma vida marcada pelo contentamento. Oprah fala de seu diário de gratidão há anos, então não havia nada de novo. Mas parecia o tema perfeito para um desses oradores motivacionais que têm um monte de clichês sobre atitudes. Como aqueles vendedores dos comerciais da madrugada, eles deixam você todo animado, mas na verdade, é só um monte de abobrinha. Eu, cética? *Cética* é apelido.

Ainda assim, esse palpite sobre injetar uma valorização consciente em minha rotina diária fazia sentido. Mas jornalistas não seguem apenas palpites. Eles agem seguindo seu instinto e seus palpites com investigações para ver onde as pesquisas os levam. Fiquei boquiaberta com o que descobri quando comecei a fuçar. Acontece que eu não era a única pessoa com esse palpite. Descobri um novo campo de pesquisa científica imparcial investigando o impacto que a perspectiva e as emoções positivas têm em nossa vida. A influência é mensurável — tanto física quanto emocionalmente: praticar a gratidão, reconhecer as bênçãos em sua vida e fazer questão de perceber as coisas boas *certamente mudarão a sua vida*. Você será mais feliz, mais saudável, e mais capaz de lidar com os estresses de sua vida diária simplesmente dizendo obrigado.

Há anos, a ciência tem olhado para o que acontece com os seres humanos quando as coisas dão errado. Sabemos como o estresse nos faz mal. Os efeitos negativos do estresse e da raiva no sistema cardiovascular, entre outros sistemas do corpo, são bem documentados. O que se sabe menos é

o que acontece quando tudo está bem com nosso mundo. Acontece que o oposto do estresse — isto é, passar por situações *positivas* e reconhecê-las como tal — pode ter um monte de resultados positivos, desde menos doenças e uma maior reação imunológica até um raciocínio mais expandido e resolução mais criativa de problemas. Isso não é um palpite. É provado em laboratório. Enquanto me perdia em minha pesquisa, perguntava: será possível que a chave para a felicidade da vida real pode ser encontrada em apenas uma palavra?

Antes de dar o primeiro passo para começar minha pesquisa, realizei uma pequena experiência para fazer um *test-drive* na minha hipótese. O que aconteceu durante a minha experiência me surpreendeu.

UMA EXPERIÊNCIA COM A GRATIDÃO

Às vezes, a sorte vem quando você precisa dela. De vez em quando eu me enrolo com as finanças. Minha mãe costumava chamar isso de ter muito *mês* no final do *dinheiro*. Aconteceu na faculdade quando o dinheiro acabou e eu sobrevivi à base de sucrilhos durante os exames. Aconteceu quando aluguei meu primeiro apartamento e um cheque do aluguel voltou. Mais recentemente, as mensalidades escolares estavam vencendo, mas eu ainda estava pagando as contas da obra da nossa casa nova. Meus cheques só não estavam voltando porque fui esperta o bastante de não passá-los.

Tive uma daquelas conversas desesperadas com Deus sobre "Como vou sair deste pepino financeiro?" Deus respondeu na forma de uma chamada de última hora para fazer uma palestra no lugar de um amigo da rede de telejornais que estava ocupado em outro trabalho. Felizmente, eu tinha o dia livre e fui capaz (e grata) de dizer sim.

O sol estava brilhando, o céu estava azul, e o discurso e a sessão subseqüente de perguntas e respostas correram sem nenhum problema. Consegui chegar ao aeroporto para voltar para casa com tempo de sobra.

Estava me sentindo muito bem. *Obrigada, Senhor!*, orei em silêncio, grata porque minhas preocupações com dinheiro tinham sido atenuadas.

Olhei pela janela as montanhas de Virginia Ocidental. Eram as mesmas montanhas que estavam lá quando cheguei algumas horas antes, mas eu não as tinha notado. Os montes arredondados dos Apalaches pareciam um tapete verde ondulado. Lembraram-me das montanhas onde eu fui criada no norte da Geórgia. Senti uma onda irresistível, verdadeiramente física, de emoção passar sobre mim. Você não faz idéia de como eu estava grata por aquela substituição.

Obrigada por tudo isso!, entoei silenciosamente. Em minha mente, ouvi uma velha música que costumávamos cantar no acampamento: *O Senhor é bom para mim, e assim agradeço ao Senhor... por me dar as coisas de que preciso, o sol e a chuva e as macieiras. O Senhor é bom para mim.*

O Senhor tem *sido bom para mim*, pensei ao embarcar no avião.

Acho que estraguei tudo.

Não sei quanto a você, mas na minha vida, quando as coisas estão bem — alguma coisa acontece. Geralmente não tão boa. Lá estava eu, na primeira parte do meu vôo para casa; tudo estava bem no meu mundo. Aí vieram as nuvens de tempestade. Literalmente. Eu tinha acabado de me sentar no vôo de conexão para a cidade de Nova York quando — *BAM!* — um trovão retumbante e nuvens negras ameaçadoras apareceram do nada. O céu escureceu. Começou a ventar. O aeroporto foi fechado. A natureza *real* das pessoas aflorou e não era bela.

O pessoal do aeroporto nos tirou do avião. Multidões raivosas cercaram agentes fustigados, que simplesmente não tinham respostas para as perguntas que lhes faziam:

— Quando é o próximo vôo?

— Que horas o aeroporto vai abrir?

— Como vou pegar minha conexão em Chicago?

DÊEM GRAÇAS EM TODAS AS CIRCUNSTÂNCIAS

Enquanto eu estava na fila (mais um amontoado de gente do que uma fila, na verdade), tentando recuperar minha passagem para o vôo que não

ia a lugar algum, um versículo da Bíblia parecia ecoar na minha cabeça. "Diga obrigada, Deb," parecia insistir. Enquanto estava na fila, eu simultaneamente tentava reservar um vôo alternativo no meu celular. Na minha frente, estava um grupo de executivos que estava sentado perto de mim no avião. Eles pareciam ter, também, experiência em lidar com esse tipo de frustração. Nós sorrimos uns para os outros e rimos, dizendo: "Esse dia pode ser muito longo!"

Dizer que a fila andava como uma tartaruga era eufemismo. Ela nem se mexia. A única coisa que se movia era minha pressão, que começou a aumentar ao ouvir a música irritante que as companhias aéreas tocam enquanto você sofre na espera. No entanto, muito claramente, por cima daquela música enlatada, por cima do burburinho dos viajantes frustrados, mais uma vez ouvi as palavras de 1 Tessalonicenses 5:18: "Dêem graças em todas as circunstâncias..."

Caramba, Deus está brincando comigo!, pensei.

Não tenho muito pelo que agradecer agora, mas o que importa? Diga obrigada, eu me repreendi. *Obrigada pelo quê?*, franzi os lábios e pensei. *Pelo que você pode dar graças agora? Você está presa em Pittsburgh, o aeroporto está fechado, e ninguém vai sair daqui agora!* Depois de alguns momentos pensando, eu me lembrei de uma coisa: eu já tinha agradecido pelo salva-vidas financeiro, então isso não contava.

Ok, Senhor, obrigada por não deixar o meu vôo decolar. Eu poderia ter morrido. Eu já tinha tido a minha cota de coberturas jornalísticas de acidentes de avião e conhecia o poder mortal dos furacões, então *Obrigada, Senhor, por não apressar meu obituário* parecia suficientemente bom para o momento.

Cheguei à frente da fila. Uma comissária de bordo agora em terra estava atendendo de improviso ao lado dos agentes. Ela parecia absolutamente exausta. Eu me senti mal por isso e disse:

— Bem, olhe por este ângulo: quando o avião finalmente *decolar*, esses passageiros vão ficar tão felizes que ninguém vai lhe causar problemas.

Ela me deu um sorriso grato e disse:

— Assim espero.

E me entregou a passagem. Não que eu fosse usá-la logo. O monitor estava mostrando uma imensa fila de tempestades com trovoadas que tinham fechado grande parte dos aeroportos da região nordeste dos EUA. Eu, otimista, fiz uma reserva para um vôo mais tarde.

A caminho do portão (naturalmente, o mais distante), passei pelo grupo de publicitários tomando cerveja e comendo um hambúrguer. Sorri e eles acenaram me chamando para me juntar.

— Acabamos de reservar um avião particular para nos levar a Teterboro — (um aeroporto particular próximo à cidade de Nova York), disse um deles.

— Quer ir conosco? — ofereceu um outro.

Fiquei perplexa. Não é todo dia que oferecem uma carona em um jato particular.

— Nossa — gaguejei. — É muito gentil da parte de vocês, mas minha empresa nunca autorizaria isso.

Tudo bem, eu não estava lá a negócios televisivos, mas mesmo se eu estivesse, o estúdio nunca autorizaria uma viagem em um avião particular.

— Sem problemas — disse o primeiro enquanto tomava um gole da cerveja. — Nossos clientes precisam de nós e o assento estaria vazio de qualquer forma. Simplesmente, junte-se a nós.

Isso nunca tinha me acontecido antes. Eu me perguntei se essa oferta maravilhosa tinha algo a ver com o meu esforço consciente em ser gentil e grata durante o caos no aeroporto.

— Quer saber de uma coisa? Eu adoraria! — aceitei. — Mas há um rumor de que pode haver um vôo no final do corredor rumo a LaGuardia, que é mais próximo de onde preciso estar. Estava indo lá para verificar — puxei meu caderno e caneta. — Deixe-me pegar o número do seu celular e eu aviso se for para valer. Talvez vocês queiram pegar esse avião?

O que parecia ser o chefe respondeu:

— Não, já alugamos o jato de qualquer forma. Mas se não tiver esse vôo, me avise e ficaremos felizes se puder vir conosco — ele me entregou seu cartão e nos despedimos.

Saí andando — flutuando, na verdade — pelo corredor. Como era surpreendente! No meio da loucura, um grupo de estranhos tinha se oferecido para me ajudar. Sem nenhum motivo, não esperando nada em retorno. Tudo que eu tinha feito foi ser um pouco agradável. Mais uma coisa pela qual ser grata. Mais uma conversa rápida com o cara lá de cima.

— Isso foi muito maneiro, Deus. Obrigada pela carona — disse, na verdade, em voz alta. E daí se eu parecia louca falando sozinha?

Quando finalmente cheguei ao portão, estava exausta. Era muito mais longe do que eu esperava, e — surpresa! — o vôo *não* existia afinal. Mas desta vez, não fiquei mal-humorada.

Uma Deborah amável, cheia de gratidão, parou por um instante. "Achei que o vôo não sairia," disse a mim mesma enquanto massageava meus pés doloridos, "porque esse é praticamente o último portão aqui!" Calcei meus sapatos e comecei a ir embora. "Bem, eu precisava mesmo de exercício", disse alegremente ao me virar.

— Ei, espere! — a moça da companhia aérea me chamou. — Não está aparecendo, mas tem um vôo que eles incluíram que vai para o Aeroporto de Westchester. Não é LaGuardia, mas é perto.

Tenho tantas milhas de vôo que a companhia aérea me manda castanhas no Natal. Mas *isso* nunca tinha me acontecido. Pela *segunda vez* estava recebendo ajuda espontânea em um aeroporto? Estava começando a ficar um pouco assustada.

— Você está brincando — eu disse incrédula.

— Não, — disse ela — e se você correr acho que dá para pegá-lo. Vou ligar para o portão e avisar que você está chegando.

Ela me expulsou com tanta pressa que não peguei seu nome. Sempre que alguém se esforça mais do que deveria por mim em viagens, tento escrever uma carta para a companhia aérea. Alguém uma vez me disse que

a pessoa que recebe um elogio ganha passagens de graça ou coisa parecida para sua família. Enfim, é uma coisa legal de se fazer.

Corri para o portão e, não deu outra, o vôo secreto estava prestes a decolar. Só tinha um assento sobrando — que eu peguei, graças à ligação da pessoa do portão. Entreguei minha passagem e recebi um cartão de embarque para o assento 33D. Sabe qual é: última fileira no corredor, perto do banheiro fedorento! Fiquei extasiada de estar sentada lá! Finalmente — eu estava indo *para casa*.

A comissária de bordo nos fundos comentou, enquanto eu enfiava minhas coisas no compartimento de bagagens:

— Seu agente de viagens deve realmente detestá-la. Você pegou o assento fedorento que não se reclina! — ela disse sorrindo.

— Você está maluca? — retruquei. — Estou radiante de estar sentada aqui. Caramba, eu me sentaria na privada se ela tivesse um cinto de segurança. Já corri pelo aeroporto inteiro tentando achar qualquer coisa que estivesse indo para algum lugar perto de Nova York!

Então ela seguiu para assistir outros passageiros, um dos quais era uma mulher que foi tão rude e desdenhosa com ela que senti como se *eu* devesse pedir desculpas — o que fiz.

— Sinto muito por ela ter agido assim — disse enquanto a passageira zangada se sentava. — Ela deve ser amadora. Uma viajante freqüente nunca teria feito isso — a velha grossa parecia culpar a tripulação pelo tempo horroroso. — Você não merece isso — eu disse para a comissária de bordo atacada. Eu não sabia mais o que dizer, mas realmente me irritou ver a comissária ser tão agredida verbalmente.

— Obrigada — ela relevou. — É inevitável. Nós já esperamos isso em dias como este.

Acho que eu não serviria para esse trabalho, pensei. *Nunca conseguiria lidar com pessoas como* aquela *passageira.*

Então comecei a sonhar acordada com a sorte — bênçãos, na verdade — que tinha recebido naquele dia, grandes e pequenas. Do discurso que tinha aparecido quando mais precisava às pessoas *gentis* da agência

publicitária, à informação privilegiada da agente do portão, à comissária de bordo agradável que tornava suportável estar sentada na fileira fedorenta dos fundos.

A comissária de bordo interrompeu meus pensamentos.

— Não estou pedindo; estou mandando: pegue suas coisas e venha comigo.

Então ela abaixou o tom de voz até sussurrar.

— Tem um assento vago na primeira classe — e me levou para lá.

Ela não sabia que eu estava com um bilhete de primeira classe o tempo todo. E pensar que tudo começou com um "obrigada".

Em termos do poder dessas duas palavras, era só a ponta do iceberg.



DE BEM COM A VIDA

Faça questão de dizer obrigado *para alguém hoje.*